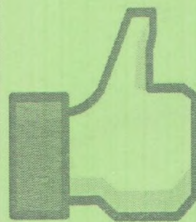
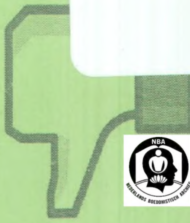
zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 58 Zomer 2012

Nieuwe media





Zensor 58 zomer 2012



ZEN

Terug · Vooruit · Vernieuwen · Stoppen · Home · Bladwijzers · Geschiedenis · StumbleUpon

http://www.facebook.com/home.php?ref=logo#!/g

Adblock Plus

Meest bezocht · YouTube · Buienradar · Google · volkskrant · Facebook · ONEeYEDmONSTER · Nieuws

ZEN

facebook

Zoeken

Alex Palmboom · Vrienden zoeken · Startpagina

FAVORIETEN

- Nieuwsoverzicht
- Berichten 4
- Evenementen 5
- Vrienden zoeken 8

GROEPEN

- ZEN
- Zen River Temple
- Groep maken...

APPS

- Apps en games
- Foto's
- Music
- Notities
- Vragen
- Links
- Porren

MEER ▾

Vrienden op chat

ZEN · Over de groep · Evenementen · Foto's · Documenten · ✓ Meldingen

Bericht schrijven · Foto/video · Vraag stellen

Schrijf iets...

Vind ik leuk · Reageren · Bericht volgen · 5 april om 17:49

Sign up for Volunteer teaching position at Jonang Monastery Kathmandu Nepal NOW !

Sign up for the 100% volunteer teaching position in Jonang Monastery Kathmandu Nepal NOW ! Qualifications: 1...
door: Cynthia Chao

Vind ik leuk · Reageren · Bericht volgen · 1 april om 20:51

The 17th Gyalwang Karmapa Chinese Paintings 2009
www.youtube.com
His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa Chi...
Paintings 2009

49 leden · Chat

+ Vrienden aan groep toevoegen

Wat zouden mensen in deze groep moeten plaatsen?
Voeg een beschrijving toe

Voorgestelde leden · Verbergen

Lida Kerssies	Toevoegen
Maria Lemaire	Toevoegen
Mark Schalken	Toevoegen
Annemiek Deerenberg	Toevoegen
Leo Plat	Toevoegen

ZEN · Chat (3)

http://www.facebook.com/mark.schalken

Redationeel

Als het boeddhisme ons iets leert , dan is het de vergankelijkheid. Niets blijft zoals het is, geen vorm onveranderd. En als dat de afgelopen decennia voor één veld gold, dan is dat wel voor het inmiddels haast vloeibare landschap van de media. Door sommigen worden deze ontwikkelingen met argusogen bekeken, anderen omarmen ze als de grootste bevrijding sinds de uitvinding van de boekdrukkunst. Voor of tegen, onontkoombaar zijn ze wel, die veranderingen. Om te beginnen, een volledig vernieuwde website voor ons zencentrum, waar met liefde en aandacht aan is gewerkt. Nu nog niet 'live', maar eind juni gaat dat veranderen. Connie licht een tipje van de sluier op. En ze legt ons uit hoe ze 'twittert' zonder dat haar aandacht versnippert. De digitale sangha groeit en bloeit, óók op haar eigen Facebookpagina. Ellen doet verslag. En de 'offline' Zensor riep 'online' sanghaleden op hun cyberlinks met allen te delen. Waarvan acte.

De keerzijde van de digitale illusie wordt verwoord door zenfilosoof Peter Hershock, Maurice duikt zijn diepte in. Annemiek kwam met een anekdote over media, meditatie en fysiek. Gita laat haar zenstudent voorzichtig zijn eerste stapjes doen op Facebook, en al kokend zijn werkelijkheid heroveren. Vorig jaar overleed een ikoon van de digitalisering, Apple voorman Steve Jobs. Velen wisten niet dat hij ook een tijd lang praktiserend (zen)boeddhist was. Hij noemde de dood de beste uitvinding van het leven. En op dat leven blikt Connie heel in het kort terug en leert daaruit een boeddhistische les. Sommige dingen veranderen niet. Stefan verwelkomt de zomer met oude haiku's, en Christian belichaamt dit keer de Sangha. Een verloren gewaand gedicht is terecht. Excuses Patrizia.

De zomer op ouderwets papier? Hoe dan ook, in de herfst is er weer een Zensor (blad). Een mooie zomer!

De redactie



DeKolonisatie van ons Bewustzijn

of de Januskop van de moderne informatietechnologie

door ***Maurice Maarssen***

Niet zo heel lang geleden stuitte ik tijdens één van de zenweekenden op een boek met een intrigerende titel: *Liberating Intimacy, Enlightenment and Social Virtuosity in Ch'an Buddhism.* Van een zekere Peter D. Hershock. Ik bladerde het vluchtig door, en kort daarna verdween het in mijn tas. Diezelfde avond nog, bij thuiskomst, begon ik erin te lezen en wegleggen of onthechten ging niet meer. Een paar dagen later het boek terugbezorgd, nadat ik een eigen exemplaar had besteld. Want zulks was onvermijdelijk. 'This is the best book I have ever read on the Ch'an Buddhist tradition', zo viel er op de achterflap te lezen. Of dat ook zo is, weet ik niet. Maar een heel eind in de buurt komt het wel, denk ik. Hershock betoogt en toont in dit werk op een krachtige, inzichtelijke en elegante manier hoe en waarom verlichting in de traditie van het mahayana en de Chinese chan uiteindelijk gaat

over intimiteit, sociale interactie en een wederkerig bevrijdend handelen. Het gaat er,volgens hem, in deze traditie niet zozeer om dat de beoefening om te komen tot een einde aan lijden, er allereerst één is van een stilzittend terugtrekken uit het alledaagse bestaan. Eerder het omgekeerde. Verlichting in chan kent vooral een sociale dynamiek, die moet worden gezien als een opening van 'virtuoze' intimiteit, waarin en waardoor wij telkens opnieuw bevrijd worden van de arrogantie van de begrippen 'zelf' en 'ander'. Zo bezien is verlichting, binnen deze traditie, onreduceerbaar sociaal van aard. Niet iets dat MIJ of JOU overkomt, of van mij of jou is, maar wat WIJ samen realiseren. Het gaat ONS aan. Verlichting en haar beoefening zijn primair relationeel en daarmee een 'sociaal handelen'. 'Sociaal' is hier zeker niet synoniem met 'maatschappelijk'! Het betekent eerder iets als 'synergie' (goed, dit zijn maar woorden). Leven is onmogelijk zonder synergie, en synergie schept leven.

Hershock baseert zich in zijn betoog vooral op nieuwe vertalingen van Ma-Tzu, Pai-Chang, Huang-Po en Lin Chi, en richt de focus op wat hij noemt 'dramatische en bevrijdende communicatie', zoals die gegoten is in de vorm van bijvoorbeeld koans. Een heel belangrijke observatie van Hershock is dat dramatische overdracht of doorgifte van inzicht niet uitsluitend hiërarchisch geschiedt, top-down, van bijvoorbeeld leraar op leerling, maar vooral een horizontaal, spontaan proces is dat ieder moment opnieuw weer plaats heeft tussen 'gelijken' in steeds wisselende sociale samenstelling en omstandigheden. Lin chi's 'man of no rank' in de praktijk! Je zou dit kunnen vergelijken met hoe bijvoorbeeld (jazz)musici of acteurs improviseren. In dit improvisatieproces is de som altijd meer dan het geheel der delen. Dit is in het boek misschien wel het belangrijkste kernbegrip: 'wuwei' vertaald met 'radicale improvisatie'. De bevrijdende werking hiervan zit hem in het 'laten stromen'. Net zoals in de Chinese, taoïstische energetica 'chi' (levensenergie) niet zozeer wordt opgewekt, maar als bijna vanzelf wordt losgemaakt uit knelpunten, knopen en reservoirs in het lichaam.

Dit boek dateert uit 1996. Het 'vervolg', dat ik hier eigenlijk wil bespreken, is uit 1999. En dat brengt ons in het hier en nu. *Reinventing the wheel, a Buddhist response to the Information Age*, luidt de titel. Het gaat over de vraag hoe om te gaan met de botsingen tussen onze persoonlijke, gemeenschappelijke en culturele verscheidenheid en de eenvormigheidsdwang, die voortkomt uit de wereldwijde, economische en technologische ontwikkelingen. De massamedia en de moderne informatietechnologie spelen hierbij een allesbepalende rol, omdat ze onze kijk op en aandacht voor de dingen om ons heen kleuren, sturen en richting geven. Met andere woorden, deze technologie is niet langer alleen een hulpmiddel in de strijd om overleving, maar zij 'koloniseert' langzaam maar zeker ons bewustzijn. Zo stelt Hershock als centraal thema. Voer voor boeddhisten, zou je zeggen.

Het is geen gemakkelijk boek. Alleen al door zijn duizelingwekkende rijkdom aan gedachtenexperimenten, diepte filosofie en eindeloze sluiers van vervlochten associaties. Op een aantal plaatsen zet Hershock de penseel wel heel sterk aan, niet om een punt te maken, maar om je stevig aan het denken te zetten. Daarin is hij bij mij in ieder geval geslaagd. Het is een bijzonder lezenswaardige studie. Al is herlezen een must, wil je het goed begrijpen.

Hershock vindt dat de snelle, mondiale verspreiding van hightech media haaks staat op het ideaal van culturele diversiteit. Omdat de media en technologie overal en altijd aanwezig zijn, veranderen ze haast onzichtbaar de structuur van het persoon-zijn, waarbij de verschillen waar een levensvatbare culturele diversiteit én harmonie zo afhankelijk van zijn, worden uitgewist.
En hoe meer we technologisch in staat zijn te bereiken wat we willen, des te meer zullen we uiteindelijk verlangen. Dat is meteen het tragische: we zouden het ook niet meer anders willen. De waarden die in onze technologische geschiedslijn, en de daarmee gepaard gaande 'kolonisatie van ons bewustzijn', verscherpt tot uitdrukking komen, staan ook aan de basis van onze economische

en politieke idealen, en aan onze ideeën over wat voor persoon we zijn. We verwelkomen deze kolonisatie als ons onontvreemdbaar recht. We informeren onszelf beter en verbeteren ons lot dankzij de technologie, maar zien niet dat daarmee de veelheid van culturen in gevaar komt. Wat anders is en niet in deze maalstroom meegaat, maar wel zou kunnen bijdragen aan een betekenisvol geheel, wordt in het gunstigste geval genegeerd. Het is deze onwetendheid, die ten grondslag ligt aan onze postmoderne aandrang om alles alleen als een icoon of teken te lezen, en vol overgave narcisme en nihilisme te omhelzen. Een duidelijke echo van wat we ook bij Nietzsche of Sloterdijk kunnen vinden.

Maar, zo zou je kunnen tegenwerpen, technologie schept misschien geen perfecte wereld, de wereld van vandaag is toch wel iets beter af dan die van gisteren. We leven gemiddeld langer, dankzij innovatieve medische technologie. Communicatietechnologie heeft gezorgd voor een efficiëntere informatiestroom, met emancipatie en verbetering van de positie en rechten van de mens als gevolg. Inderdaad, dat is één kant van de medaille. Maar aan dit verhaal zit ook een keerzijde: ondanks vooruitgang in medische technologie zijn chronische -en welvaartsziekten wijd verspreid, informatietechnologie heeft ook bijgedragen aan informatie-obesitas en mediaverslaving. En dankzij diezelfde hightech informatietechnologie heeft economische groei niet geleid tot een gelijkere welvaartsverdeling, eerder tot een groter gapend gat tussen arm en rijk. Kapitaal stroomt in seconden de wereld over, met allerlei onoverzichtelijke en onzekere gevolgen voor het lokale.

Technologische vooruitgang heeft dus twee gezichten. En om deze meer en beter met elkaar in balans te brengen, zo oppert Hershock, is het noodzakelijk om onszelf op een andere manier voor te stellen. En dat is noch eenvoudig, noch comfortabel.
Het is hier dat Hershock gebruik wil maken van de boeddhistische concepten en leer. En dan gaat het niet om theorie, maar om concreet handelen. Er zijn mogelijkheden om onze verhouding tot technologie te heroverwegen en opnieuw te realiseren.
Boeddhisme leert ons dat alles met alles samenhangt en tegelijk

ontstaat. 'Als dit er niet is, is ook dat er niet, en als dat er niet is, is ook dit er niet'. DE wereld als objectieve werkelijkheid kunnen we niet kennen zonder haar gelijktijdig te veranderen. Het is altijd ONZE wereld, een functie van onze waarden en gedrag. Relaties tussen dingen onderling zijn fundamenteler dan de dingen zelf; waarden zijn weer fundamenteler dan feiten of bestaan an sich. Deze leer toont ons daarmee dat wij leven in een wereld waarin alle dingen dramatisch (en niet alleen feitelijk) met elkaar samenhangen en verbonden zijn. Conflicten in de wereld van ervaringen zijn dan ook conflicten tussen onze waarden, en geen objectieve problemen veroorzaakt door iets of iemand daar buiten. Technologie is altijd een antwoord op specifieke problemen, en zou daarom meer gezien moeten worden als gericht op het oplossen van conflicten tussen verschillende, strijdige waarden. Technologie is dus, net als economie, NIET waardenvrij. Maar het vreemde is dat wij handelen vanuit de illusie alsof dat wel zo is. Wij beoordelen technologie op haar feitelijke deelefficiëntie, al zou het slechts gaan om een een collectie gereedschappen en instrumenten,die al dan niet adequaat genoeg is om de problemen buiten ons het hoofd te kunnen bieden. En we laten na om haar te beschouwen in het licht van hoe zij ingrijpt in onze verbondenheid en samenhang met alle andere dingen. Vandaar dat wij ons zelden afvragen hoe zij kunnen bijdragen tot werkelijke bevrijding van strijd en behoeftebevrediging, en tot het realiseren van vervulling.

Vooral hier in het westen, maar zo langzamerhand over de hele aardbol, zijn wij technologie en (nieuwe) media gelijk gaan schakelen aan succes en vooruitgang. En, toegegeven, het heeft ons vaak veel gebracht bij het verbeteren van de menselijke conditie. Maar is het ook een universele waarde, altijd en overal geldig, ongeacht lokale condities en beperkingen? Of is het veeleer een succesvol, cultureel exportproduct dat vanuit het westen met handel en kolonialisme zijn rondgang over de wereld heeft volbracht? Het is niet moeilijk om te zien dat de mondialisering van media, technologie en economie alle trekken heeft van een oprukkende monocultuur. Met de nodige gevaren.
Controle, vooruitgang en uiteindelijk individuele autonomie zijn

tot op zekere hoogte kernwaarden voor ieder mens. Maar zeker in de westerse cultuur zijn deze, sinds Aristoteles maar ook danzij het christelijke, lineair-teleologische denken,verabsoluteerd. Na de Verlichting en de opeenvolgende industrïele en technologische revoluties is God dood verklaard, en zit op zijn vacante troon inmiddels de technisch capabele mens, met diens lot in zijn eigen 'controlerende' handen.
Het tragische schuilt hem hierin, dat wij controle en vooruitgang buiten ons zelf geplaatst hebben, en zodoende tot onvermijdelijk hebben gemaakt. Daarmee hebben we, zo lijkt het, ons lot juist uit handen gegeven. Alsof sinds het vertrek van God, een nieuw absoluut ijkpunt als seculiere erfgenaam gevonden moest worden. Dat van de heilig verklaarde, technologische vooruitgang. Over religie gesproken! Hoge bankgebouwen zijn onze kathedralen, elektronische gadgets onze rozenkransen, beeldschermen en lichtreclames onze gebrandschilderde ramen.
Zo hebben onze dominante media en technologie een stempel gezet op ons (culturele) zelfbeeld. En staan deze vaak haaks op dat van andere, in rap tempo verdwijnende culturen, waarin verbindinde bijdrage veel belangrijker is dan individuele controle. Waarin communicatie niet in de eerste plaats succesvol uitwisselen van informatie is, maar meer het in harmonie delen van een gemeenschappelijk perspectief. Waar ons meest elementaire 'grondrecht' niet is om alleen gelaten te worden in zelfvoorzienende integriteit, maar om bij te dragen aan én te delen in een grenzeloze en betekenisvolle intimiteit.

En daarom is het ook zo belangrijk dat we zo nu en dan dit circus laten voor wat het is, en een stapje terug doen, een stapje naar binnen. Tijdens een sesshin, een zitweekend, 's avonds of 's ochtends vroeg.
Oefenen in laten.
Oefenen in stilte.

Mijn 'wordcount' alarm knippert. Het is tijd om te gaan zitten.

Zet een kaars voor je raam vannacht.

*Door **Annemiek Deerenberg***

Mijn goede vriend Erik is een nuchtere advocaat in echtscheidingszaken. Hij vindt – met mij - de sauna heerlijk, maar dat is voor hem dan ook wel zo'n beetje de grens in de beleving van spiritueel welzijn. Hij steekt dan ook graag de draak met mij en m'n zenmeditatie.

Een tijdje terug, terwijl we het keuvelen en bubbelen in het buitenbubbelbad van de sauna combineerden, had hij toch ineens een nieuwtje voor me. Hij was nu ook aan het mediteren geslagen, zei hij. Ik schrok rechtop, maar de kou dwong me meteen weer tot m'n kin onder water.

Hij had me toch verteld van het Wii-spel dat hij voor zijn verjaardag had gekregen... nu, daarop zat ook een meditatie-oefening. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt en we moesten op voorhand al lachen om wat er nu zou komen.

Wel, Erik was er serieus mee aan het oefenen geslagen. Hij vertelde hoe hij op het aan het spel verbonden matje had moeten gaan zitten en hoe op het beeldscherm een kaars verscheen. Bij aanvang van de oefening ging de kaars branden, zodra hij in de juiste meditatiehouding zat. Vervolgens was de kunst – wij van de zen weten dat natuurlijk – om goed stil te blijven zitten, gedurende een vastgestelde tijd. Bij de geringste beweging sloeg de kaars aan het flakkeren en ja, als hij echt een been ging verleggen of een andere ernstige afwijking van de meditatiehouding aannam, dan ging de kaars uit. Dan was hij af en moest hij opnieuw beginnen.

'Hard, maar rechtvaardig' was mijn conclusie en ik strekte me nog eens lekker uit in het warme water.

Wie dus dacht dat de nieuwe media ons vooral in ons hoofd

laten zitten, heeft het mis. Juist die puur fysieke kant van het spirituele pad kan stevig getraind worden met de modernste technieken. Ik zou zeggen: doe er je voordeel mee!



#Twangha

door ***Connie Franssen***

Ik ben een twitterende Zennie. Dat is geen tegenstelling. Op de digitale snelweg gelden wat mij betreft gewoon dezelfde uitgangspunten als in het echte leven: je best doen niet bij te dragen aan lijden. Op twitter vereist dat meer zelfdiscipline dan in het echte leven. 140 leestekens zijn zo getikt en soms zijn de vingers sneller dan hoofd en hart. Ik ben dus een twitterende Zennie, maar van mijn hand geen Dogen quotes of virtuele boeddhategeltjes op twitter. Twitter is voor mij een virtueel kroegje. Er zijn mensen die ik leuk vind, en er zijn mensen die ik niet leuk vind. Er worden diepzinnige gesprekken gevoerd en er wordt slap geouwehoerd. Soms kan ik daadwerkelijk iets voor iemand betekenen of een ander iets voor mij, dat is mooi. Ook een virtuele aai over iemands bol of een troostende schouder zijn zo geboden. Er zijn ook periodes dat ik er weg blijf. Me er niet thuis voel. Na sesshins bijvoorbeeld. Ik heb dan een incubatieperiode nodig. Even in de sluis voordat ik er klaar voor ben, om me weer in de twitterstroom te begeven.

In tegenstelling tot een echte kroeg kun je op twitter zelf kiezen wie je tegenkomt. Een berichtje van 140 leestekens is wel erg kort om het leven door te nemen, en dus wordt met een aantal mensen het gesprek op andere manieren voortgezet. Via de mail, facebook, skype of whatsapp. Of gewoon in een echte kroeg natuurlijk. Ooit stond ik midden in de nacht met een lekke band op een verlaten parkeerplaats in Rotterdam en in no time stond er een medetwitteraar naast de auto om samen met me op de wegenwacht te wachten. Als dat geen compassie is...

Theravada, Vipassana, Shambhala, Rinzai en Soto: er zijn twitteraars uit alle boeddhistische windstreken. Resultaat? Een virtuele sangha - #twangha in twittertaal. Met een aantal daarvan heb ik een mooi contact. Dat bracht me



op het idee voor een boek. Een boek met verhalen van vrouwen: zelfstandige professionals die schrijven én zitten gemeenschappelijk hebben. Een boek rijk aan voorbeelden, knelpunten, linkjes en ervaringen met boeddhistisch manoeuvreren op de digitale snelweg. Met een beetje mazzel verschijnt het dit jaar nog!

Ook Zen Centrum Amsterdam zit op twitter: @amsterdamzen is de naam. Onze facebook pagina wordt intensief gebruikt om ervaringen, filmpjes, grappen en links uit de wisselen. Je moet wel een facebook account hebben om je aan te melden.

HAIKU-HOEK

door **Stefan Slings**

Zomer

Aangezien het op het moment dat ik dit schrijf nog geen zomer is voel ik mij genoodzaakt om de zomerhaiku's aan anderen over te laten. Een haiku moet immers 'ontstaan' in het moment dat iets je opvalt en je geest tot rust brengt. Een meester in het uitdrukken van deze momenten was Bashõ (1644-1694):



O, oude vijver
een kikker springt erin
geluid van water

Bashõ

Diepe stilte -
gesjirp van een cicade
doordringt de rotsen

Bashõ

Over de vlakten
door geen enkel ding
bezwaard,
jubelt de leeuwerik

Bashõ

Door zomerregens
zijn de kraanvogelpoten
korter geworden

Bashõ

En wat te denken van het zomerse beeld dat in de volgende haiku geschetst wordt?

In de volle zon
meeschommelend op het blad-
de libel houdt zich vast!
Oshima Ryota

Ter afsluiting een wat luchtigere haiku van Nederlandse bodem, die het zomervakantiegevoel weergeeft. Ik wens jullie alvast een fijne zomer!

Langs de snelweg
is de wilde wingerd
op rood gesprongen
Marian Poyck

Bron: www.cedargallery.nl/nljapan_poezie.htm



Pepe Smit

De zenstudent wordt geliked

door: ***Gita Sonnenberg***

De zenstudent kwam thuis van zijn werk toen het al donker was. Hij kreeg een kopje van de poes en deed meteen wat brokjes in haar bakje. Zo, dat was alvast gedaan, zei hij tegen zichzelf, en voelde hoe moe hij was. Eerst maar eens een glas wijn en een sigaret, en daarna zou hij gaan koken. Hij moest goed blijven eten. Al was hij dan single, alleenstaand of hoe dan ook had hij geen vriendin, hij wilde goed voor zichzelf blijven zorgen.
De zenstudent schonk zich in en schoof een stapel papieren opzij. De tafel lag vol troep en daartussen plukte hij de asbak vandaan en stak een sigaret op. Hij keek zijn huiskamer rond. Het was een kamer, maar niet veel meer dan dat. Vroeger, toen hij nog een relatie had, had zijn vriendinnetje wonderen verricht met geurkaarsen. Maar voor zichzelf vond hij dat zo´n gedoe. Het was wel okee zo. Het was prima vol te houden. De poes zat op het kleedje doelloos voor zich uit te kijken. Straks zou hij tv gaan kijken. Hij nam een trek van zijn sigaret en een slok van zijn wijn. En voelde zich bodemloos eenzaam.
Iedere woensdagavond beloofde hij alle levende wezens te

bevrijden. Iedere sesshin, voor de maaltijd, zei hij dat hij in verbondenheid met allen zijn voedsel tot zich zou nemen. Maar het waren lege zinnen voor hem. Hij voelde zich niet verbonden met allen, hij voelde nog niet eens een duidelijke connectie met zijn poes. Laat staan met de mensen om hem heen: zijn collega´s, vrienden, buren. Hij wist dat de anderen bestonden, maar hij voelde het niet zo. Hij voelde zich alleen, een enkel atoompje in een zee van atoompjes, en niemand die wist hoe het met dit specifieke atoompje ging, wat hem bezighield en waar hij van droomde.

Dat ging zo een paar maanden door. De zenstudent vertoonde de gebruikelijke tekenen van psychische teloorgang. Hij knipte zijn haar niet meer en ook zijn neusharen niet. Hij had wallen en zag er uit of hij aan de drugs was, en niet het soort waar je vrolijk van wordt. Hij rook een beetje uit zijn mond en op hele slechte dagen hing er een zweetlucht om hem heen.
Maar het lukte hem om 's morgens op te staan en naar zijn werk te gaan, om te eten, zijn vuilnis weg te brengen en zijn mailbox te checken. Zo las hij op een dag een mailtje van een goede kennis, waarin hij werd uitgenodigd om vrienden te worden op Facebook. Wat een onzin, dacht de zenstudent mismoedig. We zijn niet eens echt vrienden. Maar goed, iedereen zit er tegenwoordig op, dus vooruit dan maar. Hij koos een foto van zichzelf uit, uit de tijd dat hij er nog gezond en welvarend uitzag, en plaatste hem op Facebook. Daarna schreef hij zijn eerste bericht, waarin hij beweerde dat hij een gerecht aan het klaarmaken was van een beroemde trendy chef-kok. Het was belangrijk jezelf goed neer te zetten. Zijn vriend had gereageerd, en jolig gevraagd wanneer hij langs kon komen voor een hapje. De zenstudent had relaxt geantwoord: 'Anytime! Maar deze keer was een ander je voor...J', daarmee suggererend dat zijn deur werd platgelopen door hordes vrienden van beide geslachten. Zo makkelijk ging dat.

Binnen een paar dagen bracht de zenstudent een paar uur per dag door op Facebook. Hij verzamelde zelf vrienden

(collega's, kennissen van vroeger) en werd zelf ook steeds vaker uitgenodigd. Want hij bleek een geestige en onderhoudende Vriend, en hij voelde zich vrij om op spontane wijze met de wereld te communiceren.
Ook vanuit zenstandpunt bekeken was het een heel interessant fenomeen, Facebook. Het was vorm en het was leegte! Het waren de uitingen van alle mensen (vorm) en de bevestiging van hun onverbrekelijke verbondenheid (leegte). Het was een ruimte om inzichten te delen en een ruimte om samen te zijn (sangha). De zenstudent was blij om ook deze aspecten te herkennen in een bezigheid waar hij zich helemaal in kon verliezen. Het jammere was dat hij dat dan weer niet op Facebook kon zetten. Ook was de aandachtsspanne van de meeste van zijn vrienden nogal kort: als hij een langer en serieuzer stukje plaatste, kreeg hij daar eigenlijk nooit reactie op. Alleen de ongein die hij er neer zette werd 'geliked'.

De zenstudent zelf was niet achterlijk. Hij wist heel goed dat hij in kranten het onderwerp van spot was, als zielige zonderling die de werkelijke wereld ontweek en zijn gerief zocht op internet. Zo´n treurige alleenstaande man die niet kon communiceren met anderen, laat staan met vrouwen. Na een poosje, en een blij poosje was het, waarin hij bulderend van de lach achter zijn scherm zat, de ene na de andere scherpzinnige en humoristische opmerking makend, maar na een poosje wist hij dat dit het niet was. Dat zijn Vrienden niet allemaal echt zijn vrienden waren. En dat het hem niet lukte om er het geluid van de wereld te horen.

Op een avond liet hij Facebook voor wat het was en ging in zijn keuken staan koken. Ook dat was vorm, ook dat was leegte, hij kon het ruiken en proeven. Hij zou het zijn vriend laten weten en die kon dan desnoods ook komen eten.
Met een geurkaars erbij.

Als ik zit
ben ik
dan vrouw
of man
of beiden
of
geen van

Patrizia Fill

De Sangha

Naam: ***Emar Christian Jan van Geest***
Zenpraktijk sinds: ***2000***

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Rond mijn achtste levensjaar kreeg ik van mijn moeder een Boeddhabeeldje, dat zij had geërfd van een kolonel uit Parijs. Deze kolonel was haar suikeroom, toen zij -gedurende tien jaar van haar jeugd -in deze stad woonde Ik vond het beeldje, al graaiende met mijn kinderhanden, in een antieke kast met allemaal interessante dingetjes. Van die dingetjes vond ik dat statig zittende en glimlachende, gouden mannetje het leukst. Een gouden mannetje zittend op een bloem, met talloze puntjes op zijn hoofd met blauw poeder er tussen, waarvan ik er af en toe wat met mijn nageltje los krabde, als mijn moeder niet keek. Van dat laatste heb ik nu wel spijt, hoor. Dit Boeddhabeeld heeft sinds die tijd een centrale positie ingenomen in mijn verblijfplaatsen. Zo nu en dan nam ik voorbeeld aan deze Boeddha, en mediteerde. Op mijn vijftiende was ik drie en een halve maand in India en leerde daar hoe dat zo ongeveer moest, en kreeg er het advies bij dat je dat eigenlijk het beste iedere dag kon doen. Dat voelde goed, en ik kwelde mij er vanaf die tijd mee, dat als je meditatie beoefening doet je dat iedere-dag-moet-doen. Dat kwam er dus heel lang niet van.
Het was een nieuwe lente en een nieuw begin, en, een nieuwe eeuw. Ik begon met aikido, een martiale kunst, en dat inspireerde mij om tevens zazen op te pakken. Ik begon voortvarend, maar de beoefening kreeg pas echt gestalte toen ik door filosoof Jan Bor naar Nico Tydeman Sensei verwezen werd. Ik begon toen in 'De Roos' bij Meindert Mu Sho Sensei, leerling van Tydeman Sensei. Het was 2008. De eerste der edele waarheden had mij overtuigd van de ernst om oplossingen te zoeken,

verlossing, verlichting, of iets, iets dat ik niet weet. Ik denk dat destijds Dukkha, of 'lijden' aanleiding was om aan Zen te gaan doen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Eigenlijk is het soms gewoon goed dat ik mij ook niet hoef te vermaken, ik hoef niets te maken. Door te gaan zitten doe ik één stap, de honderdduizenden stappen die daar op volgen doe ik niet.

Waar spoort zen je toe aan?
Waar spoort zen toe aan?
Aangespoord worden
paarden
tot het poortloze.

Wat leidt je af van je zen-beoefening?
Dat is een goede vraag, afleiding? Wat is het dat wordt afgeleid? mijn ik? Wat is ik? Kan ik eigenlijk wel aan zenbeoefening doen? Het ik leidt zichzelf af, en is van nature dat, wat de leiding wil overnemen. Terwijl het 't ik is dat het meest lijdt door de afleiding.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Er is niet één boeddhistisch woord dat mij het meest aanspreekt,omdat geen woord uitdrukking kan geven aan het ene. Er zijn natuurlijk wel heel veel hele mooie boeddhistische woorden; SHIN vind ik bijvoorbeeld erg mooi klinken. Het betekent 'kern', 'hart' en 'centrum'. Hetzelfde karakter staat ook voor KOKORO, dat 'geest', 'hart' en 'denken' tot één betekenis samenvat.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
'Ik' is mijn grootste valstrik in de zen. Het ik denkt zoveel, ik wil zoveel. Maar iedere keer dat 'ik' valt, kijken we naar ons betraand gezicht in de spiegel en nemen we die kleine rakker liefdevol bij de hand, en gaan we voetje voor voetje verder, waarheen dat ook moge zijn in het universum.



Zen IN de nieuwe media.

De Zensor redactie vroeg zich af welke digitale bronnen of plekken in cyberspace sangha-leden zoal raadplegen of bezoeken, als zij niet op hun kussentje zitten.
Een oproep op de Facebookpagina van het zencentrum leverde een aantal links op, een plaatje van Greetje Babois, en (de link naar) een You Tube filmpje over het naaien van de rakusu kregen we van Pim Milo (met een verhelderende beschrijving).

Rakusu naai-instructie
De Fransman Pierre Taigu Turlur Sensei (1964) plaatste drie jaar geleden een achttal films op YouTube waarin hij voordoet hoe je een rakusu naait. Totale speelduur: tweeënhalf uur. De films - gemaakt in de Treeleaf Zendo in Tsukuba, Japan - hebben een hoog „Achterwerk in de kast"-gehalte. (Voor de jongere lezers: „Achterwerk in de kast" was een programma van de VPRO - uitgezonden van medio de jaren '80 tot begin jaren '90 - waarin kinderen in een kast achter een gordijntje plaatsnamen. Om de beurt schoof een nieuw kind het gordijntje opzij, deed zijn of haar kunstje en schoof het gordijntje dan weer dicht. Alles zonder hulp van ouders, omroeppersoneel of onderwijzer. Ook de bloopers werden uitgezonden.)
De afleveringen - in speelduur uiteenlopend van 9 tot 27 minuten - zijn vanuit laag (te laag) standpunt gedraaid met tegenlicht, afkomstig van een groot raam links achter Taigu. Geen kunstzinnig, maar hinderlijk storend tegenlicht waardoor de lap stof waarmee de docent begeesterd educatief in de weer gaat, een donkergrijze vlek blijft. Regelmatig zoomt de camera in, helaas zonder de belichting aan te passen waardoor ook van dichtbij de meeste details verloren gaan.
In zijn ongebreidelde enthousiasme verliest Taigu regelmatig

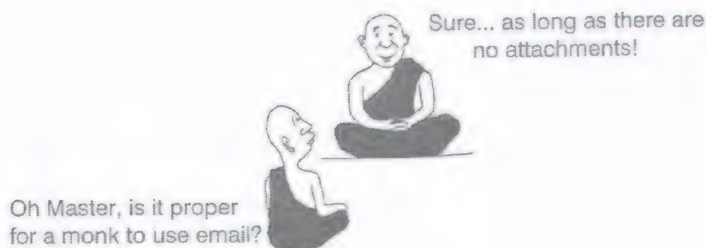
het beeldkader uit het oog, waardoor zijn bezige handen uit het zicht verdwijnen. Bij die gelegenheden vraagt de cameraman beleefd of Taigu het nóg eens wil doen. Niet dat dit helpt. De handeling blijft onderbelicht terwijl de beelden ook aan scherpte tekort schieten.
Wie zich op de jukai-ceremonie wil voorbereiden, zal van deze filmpjes niet wijzer worden. Wel milder. Het is vertederend om te zien met hoeveel passie en zendingsdrang Pierre Taigu Turlur Sensei tweeënhalf uur lang voor het oog van de camera stuntelt.
YouTube. Zoekterm: Rakusu Sewing Step 1 (tot en met 8)

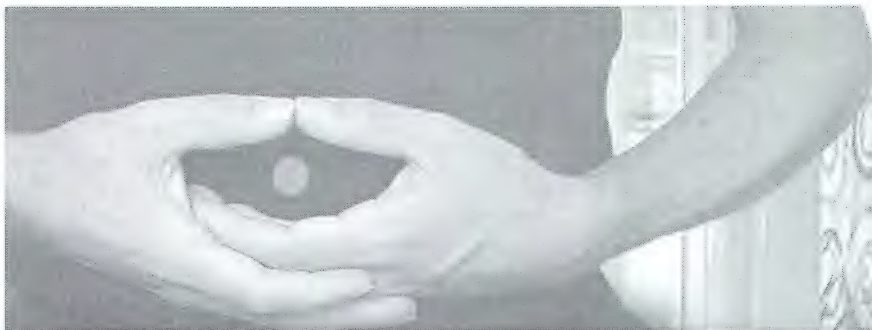


De Facebookpagina van het Zencentrum Amsterdam is dé plek voor wie op zoek is naar weblinks over zen, boedhisme, meditatie, etc. Op onze oproep om voor dit nummer een aantal digitale verwijzingen door te sturen, kregen we de volgende suggesties:
Maria Lemaire tipte: www.sweepingzen.com, een bekende site over wie wie is in de zenwereld, en specifiek de volgende link over de moraal van(zen)leraren:
http://sweepingzen.com/2012/03/10/some-fundamental-problems-with-zen-practice/

Ze gaf ons ook een link naar een virtuele zenbibliotheek, een reservoir vol zenbronnen en artikelen:
http://www.ciolek.com/WWWVL-Zen.html
En http://hardcorezen.blogspot.com/
het weblog van zen anarchist Brad Warner.

Connie Franssen stuurt ons naar:
www.unfetteredmind.org
een boeddhistische organisatie die instructieprogramma's en (aandachts)trainingen verzorgt
www.tricycle.com
webportaal van het gelijknamige, beroemde boeddhistische periodiek En met enige regelmaat, en steeds frequenter, zettten meer en meer sanghaleden site- of videolinks op de ZCA pagina. Misschien maar eens vaker gaan kijken?
Let wel! Daisan gaat altijd voor!





De lucht in!

door ***Connie Franssen***

In juni gaat 'ie de lucht in: de nieuwe website! Er is ontworpen, geschreven, gefotografeerd, gefilmd en getechneut, en nu staat hij stevig in de steigers, klaar om afgebouwd te worden.
De nieuwe site lijkt in geen enkel opzicht op de oude site, die inmiddels tien jaar oud is - en dat is stokoud in internetland. Hoezeer we ook gehecht zijn aan het klikken op de rode stip om binnen te komen, op de nieuwe site ben je direct binnen. Uiteraard vind je er informatie over ons programma, activiteiten, de leer, leraren, zendo en sangha. Nieuw zijn het ABC van de dharma (D is voor Dogen...), een 'veel gestelde vragen' button, foto's van Martijn Mulder en filmpjes van Evelien Veenhuizen.
We hebben ervoor gekozen om het interactieve, sociale deel vooral bij Facebook te laten. De Facebook pagina heeft inmiddels 142 'vrienden' en wordt intensief gebruikt. Het is de plek waar je linkjes en ervaringen kunt delen of een verzoek om een lift naar Vught kunt plaatsen.
Ik hoop dat de site iets zal wekken bij de bezoeker en ik hoop vooral dat jullie je er snel thuisvoelen! We zijn benieuwd naar jullie reacties en feedback.
Werkgroep: Mark - grafisch ontwerp, Marieke en Dick - technisch ontwerp, Connie - teksten.

Onze eigenste Facebook pagina

*Door **Ellen Neve***

Op 25 februari 2010 verschijnt het eerste bericht op de gloednieuwe Facebookpagina van ons Zen Centrum Amsterdam. De eerste, die daar een berichtje op plaatst is Connie Fransen. 'Goed idee' schrijft ze. Al snel zijn Marten Teiko Eleveld, Dirk Beemster, André van der Braak en Maria Lemaire lid. De eerste paar weken zijn zij het, die rustig hun berichtjes plaatsen. Het is de mondelinge overlevering die ervoor zorgt dat het gaat rondzingen dat we een eigen pagina hebben. Op dertig juni van dat jaar wordt Marieke Heijman lid. Daarna melden zich in een langzaam groeiend tempo steeds meer leden aan. De Facebook pagina begint ook wat meer vorm te krijgen. Waren het eerst alleen mededelingen die geplaatst werden, Petra Hubbeling stelt op 2 juli de eerste vraag: 'Weet iemand van jullie of er ergens goede dharmatalks in het Nederlands op het net staan?' Er komen drie reacties. Hier begint het interactieve zijn werk te doen. Niet veel later komt haar tweede vraag; Ik kreeg de vraag waarom ik mijn boeddhistische naam niet gebruik. Eigenlijk heb ik daar geen antwoord op. Hoe gaan jullie daar eigenlijk mee om?' Tussen Petra en Dhyan Jager ontstaat een virtueel gesprek. Nu nog steeds te lezen. Dhyan antwoordt openhartig hoe hij ermee omgaat. Het zou trouwens ook een mooie vraag zijn voor de Zensor. Het eerste half jaar zijn er zo'n vier berichtjes per week te lezen. Het is veelal een koppeling (of link) naar interessante zen-gerelateerde artikelen, een boek, een radio-interview, een tv-programma of naar een krantenartikel. In juli 2011 word ik zelf lid. Eerst onwennig, maar al snel merk ik dat ik het leuk vind om elke dag even in te loggen. Voorzichtig plaats ik zelf af en toe een berichtje.
De Facebookpagina gaat daarna een nieuwe fase in. Nu

worden ook mededelingen, die eerst alleen in de Nieuwsbrief via email verspreid werden, op deze pagina geplaatst. De pagina wordt frequenter bezocht. Humor doet zijn intrede. Petra Hubbeling plaatst een humorvolle cartoon. Er komen leuke reacties op, en ondertussen is er een aardige verzameling van dit soort plaatjes en filmpjes te vinden. Andre van der Braak krijgt de allerleukste, als digitale verjaardagskaart, toegezonden.

Ikzelf durf mijn eerste gedicht te plaatsen.

De pagina wordt ook persoonlijker. Gelukswensen, verjaardagskaarten, felicitaties en medeleven naar aanleiding van een overlijden worden gepost. Ook het doorlinken naar een persoonlijke blogpagina wordt gemakkelijk gemaakt. Daar zijn soms pareltjes van persoonlijke verhalen uit het zenland te lezen. Mooi om te volgen. De ontroerende fotoreportage van de Shiho van Gretha, Meindert en Joke, én de monnikswijding van Petra en Marloes zijn er te zien.

Het tempo van het plaatsen van berichten neemt toe. Nu worden er praktisch elke dag berichtjes geplaatst.

Mijn persoonlijke favoriet wat blogvolgen betreft: Atalwin Pilon. Hij zit in Bagdad, Iraq. Op 20 maart 2012 plaatst hij een bloglink met de indrukwekkende titel: 'Teaching meditation while the carbombs explode'.

De pagina wordt ook steeds actueler. Maria Lemaire, die soms meerdere malen per dag bijdragen levert, plaatst, naar aanleiding van een dharmatalk van Jacqueline Oskamp van de avond ervoor, een filmpje van John Cage, '4.33'. Vier en halve minuut indrukwekkende stilte (of juist niet?). Na ruim 2 1/2 jaar laat deze internetpagina de levendigheid van onze sangha zien. Interessante artikelen, blogs, persoonlijke kleine berichten, dienstmededelingen en een enkele keer een discussie. Zo heeft hij zijn bestaansrecht bewezen. Op 7 mei 2012 zijn er 143 leden. Op de pagina zelf kan je zien wie dit allemaal zijn. Al nieuwsgierig geworden? Meld je aan via het secretariaat.

I want to put a ding in the universe

*Door **Connie Franssen***

Steve Jobs. Apple baas, innovator, wereldverbeteraar, zenboeddhist. Halverwege de jaren '80, ontslagen door Apple en stuurloos door het leven zwalkend, ontmoette hij zenleraar Kobun Chino Otogawa. Vanaf dat moment was hij een zitter. Terug bij Apple bedacht hij producten die hem wereldberoemd maakten en de wereld veranderden. Apple biedt je wereld op een presenteerblaadje verpakt in helder, minimalistisch design en ongetwijfeld was Jobs' zenbeoefening van invloed op de heldere vormgeving en intuïtieve bediening waar Apple beroemd om is. Maar waar licht is, is schaduw. Zo ook bij Apple. Er gaan verhalen over slechte arbeidsomstandigheden, uitbuiting en milieu-onvriendelijke productie van onze zennerige Appeltjes. Zo heeft Jobs het vast niet bedoeld en dat roept een nieuwe vraag op: is het mogelijk zuiver te blijven als je je in het hart van de arena, van de marketplace begeeft? Of moet je je conformeren aan 'het systeem' - een systeem dat ook bijdraagt aan lijden?

Het is de eeuwige vraag. Worden we een beter mens van onze zenbeoefening? Ik ken boeddhistische leraren die er in hun organisatie een zootje van maken. Ik ken CEO's in het bedrijfsleven die het verschil maken. Verander de wereld maar begin bij jezelf. Nog steeds een waarheid waar we niet omheen kunnen. Je kunt geen verandering tot stand brengen als je zelf niet verandert.

Maar hoe zit het dan met Steve Jobs? Was hij op de hoogte van de schaduwzijde van zijn creativiteit of zat hij op zijn kussentje in een ivoren toren? Of kun je niet verwachten dat je beoefening verder reikt dan je eigen innerlijk? Jobs



werd gedreven door de behoefte aan verandering, aan het verschil maken en keek dagelijks in de spiegel om te zien of hij nog op het goede pad was.
In 2005 gaf hij een lecture aan studenten van de Stanford University. Ontroerend en recht uit het hart. Hij zei onder andere: 'For the past 33 years, I have looked in the mirror every morning and asked myself, 'If today were the last day of my life, would I want to do what I am about to do today?' And whenever the answer has been 'no' for too many days in a row, I know I need to change something. Remembering that you are going to die is the best way I know to avoid the trap of thinking you have something to lose. You are already naked. There is no reason not to follow your heart.' 'I want to put a ding in the universe!' zei Jobs ook. Dat is aardig gelukt. Maar dat dat ding zoveel verschillende facetten had en ook zijn schaduw op een deel van de wereld werpt, is op z'n zachtst gezegd jammer. We kunnen het Steve niet meer vragen, hij overleed vorig jaar. Hij laat ons achter met die eeuwige vraag: wat betekent onze beoefening?

Mededelingen

City-sesshin

Van 28 juni t/m 1 juli 9.30 - 17.30 u zomer city-sesshin olv Niko Tydeman Sensei, Meindert van den Heuvel (Mu Sho Sensei), Lida Kerssies en André van der Braak. Deelnemers kunnen zich opgeven via het secretariaat (info@zenamsterdam.nl) en betalen op rekening 29.29.355 ten name van Zen Centrum Amsterdam. Minimaal drie dagen vóór aanvang!

Vrijdagavond-jikido gevraagd

Voor het zitten op vrijdagavond wordt een vrijwilliger gezocht die een of twee keer per maand als jikido wil fungeren. Graag een mail naar Alex Palmboom: huhutv@dds.nl

Zensor Thema najaarsnummer

In de volgende Zensor willen we aandacht besteden aan **dharmanamen**. Wie jukai doet (zijn toevlucht neemt tot de Boeddha, de dharma en de sangha) ontvangt tijdens die ceremonie een dharmanaam. Velen uit onze sangha hebben zo'n dharmanaam ontvangen. Graag horen we van je wat je dharmanaam voor jou betekent, welke invloed hij heeft op je zenbeoefening, en welke rol hij speelt in je leven. Je kunt je bijdrage, lang of kort (maar niet langer dan 500 woorden), voor 15 augustus sturen naar André: andre@avdbraak.nl. We hopen op veel reacties!

Zomerstop begint: 1 juli
Nieuw seizoen begint: maandag 3 september



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Maurice Maarssen

administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom

Medewerkers
Henk van der Geest
Stefan Slings

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Zensor ...4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor €3,- per nummer.

Jelle Seidel
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

